



Repasa sobre la salud oral

Marzo 2019

- **Bebés que están cortando los dientes**
 - **Puntos básicos para la dentición**
 - **Consejos para padres para aliviar el dolor de los bebés cuando cortan los dientes**
- **Rincón del cocinero: Refrigerios para aliviar el dolor de los bebés cuando cortan los dientes**

¿Sabía usted?

- Típicamente, los dos dientes frontales inferiores son los que primero salen en la boca de un bebé, y luego los dos dientes frontales superiores unas semanas más tarde.
- Cuando el niño tiene 3 años, tendrá unos 20 dientes primarios (de bebé).



Bebés que están cortando los dientes

La dentición se da cuando los dientes primarios del bebé empujan a través de las encías hacia la boca del bebé. Para algunos bebés, este proceso es incómodo. El personal de Head Start puede ayudar a los padres cuyos bebés están cortando los dientes.

Este número de *Brush Up on Oral Health* brinda información sobre la dentición y ofrece consejos para el personal de Head Start para compartir con los padres para calmar a sus bebés que tienen dolor por la dentición.

También se incluye una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Puntos básicos para la dentición

La mayoría de los bebés comienzan a cortar los dientes a eso de los 6 meses. Sin embargo, este proceso puede iniciarse en cualquier momento entre los 3 años y los 12 meses. Cuando los dientes primarios salen en la boca, los bebés pueden sentir dolor cuando los dientes presionan para cortar las encías. Los bebés que están cortando los dientes pueden estar molestos, babear más, tener puntos rojos o hinchados en las encías y masticar cosas con más frecuencia.

Consejos para padres para aliviar el dolor de los bebés cuando cortan los dientes

- **Mantener a los niños seguros.** A continuación algunas ideas para elegir juguetes seguros para la dentición. Paño limpio para envolver hielo y colocarlo en el área lesionada, a fin de reducir la hinchazón.
 - Evitar los juguetes con relleno líquido. El bebé puede morderlos y perforarlos.

- o Buscar juguetes que sean de una sola pieza de material durable. De lo contrario, las partes sueltas pueden romperse en la boca del bebé y provocar que se ahoguen.
- o No colgar los juguetes para la dentición alrededor del cuello del bebé con un cordón ni abrocharlos a su ropa. Pueden enredarse en el cuello del bebé y provocar que se ahoguen. Estos juguetes son cuentas para masticar, collares para masticar o chupones.

- **Límpielos.** Muchas de las estrategias para calmar a los niños incluyen colocar algo en la boca del niño. Todo lo que se llevan a la boca debe primero estar limpio para mantener al bebé sano. Leer el paquete para conocer las instrucciones sobre cómo limpiarlos. Algunos artículos son aptos para lavavajillas y otros no.
- **Masajéelo.** Con cuidado masajear las encías del bebé con los dedos limpios durante unos dos minutos. Muchos bebés sienten alivio con la presión. Para aquellos bebés que ya tienen algunos dientes, ¡tener cuidado de que no los muerdan!
- **Refrescarlos.** El frío ayuda a aliviar el dolor de las encías inflamadas. Ofrézcale al bebé un trapo húmedo, una cuchara, un chupón o un anillo de dentición limpios y fríos. Los anillos de dentición pueden colocarse en el refrigerador pero no en el congelador. Masticar anillos de dentición congelados puede ocasionar bultos en las mejillas o barbilla del bebé y que se pongan de color rojo violáceo. Nota: Para evitar lesiones en la boca, no dejar que el bebé camine mientras sostiene una cuchara.
- **Congelarlos.** Algunos alimentos congelados pueden ayudar a aliviar el dolor de la dentición. Ver el rincón del cocinero que tiene dos ejemplos.
- **No los use.** Los geles y líquidos de venta libre para dentición que se colocan en las encías del bebé no son recomendados porque ofrecen muy pocos beneficios para el dolor bucal de la dentición. Todos tienen benzocaína, que si se usa incorrectamente puede causar graves problemas de salud, lo que incluye trastornos de la sangre y muerte. Si nada funciona para aliviar el dolor del bebé, pida al doctor o dentista del bebé instrucciones sobre medicamentos para el dolor que puedan usarse de manera segura.



Además de las sugerencias anteriores, la Academia Estadounidense de Pediatría posee información y consejos que pueden ayudar a los padres a calmar al bebé que está cortando los dientes (disponible para imprimir y en formato de audio en inglés y español).

Es importante que recuerde que una vez que el diente está en la boca, el diente está en riesgo de desarrollar caries. Aliente a los padres a cepillar los dientes del niño utilizando cepillos de dientes para bebés con cerdas suaves con una piza (del tamaño de un grano de arroz) de flúor por la mañana y antes de acostarse.

Rincón del cocinero: Refrigerios para aliviar el dolor de los bebés cuando cortan los dientes

A continuación, un refrigerio delicioso que puede dar a los bebés que están cortando los dientes.

Nota: Las bananas y bagels contienen azúcar que puede causar caries. Solo brinde estas comidas a los niños que están cortando los dientes de vez en cuando y no durante todo el día.

Ingredientes

- 1 banana o bagel simple

Instrucciones

1. Si usa una banana, pelarla y cortarla en 6 trozos. Si usa un bagel, cortar las mitades del bagel en cuartos.
2. Colocar los trozos de banana o bagel en una fuente para galletas.
3. Colocar la fuente en el congelador durante 20-30 minutos o hasta que estén congelados.
4. Colocar los trozos de banana o bagel en bolsas o contenedores plásticos para congelador. Los trozos de banana o bagel congelados pueden guardarse hasta durante 4 meses.
5. Calmar al bebé que está cortando los dientes con un trozo de banana o bagel.

Consejo de seguridad: Ofrecer el alimento cuando el bebé está sentado en una silla.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del acuerdo cooperativo #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales. Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

Autor de la foto: Carissa Rogers | Flickr | CC BY 2.0 (primera foto)



¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness